Дышим в течение дня

1. На протяжении дня дышите диафрагмально (брюшной тип) с помощью мышц живота.
2. Вдыхать нужно легко и тихо через нос, не создавая шума во время втягивания воздуха.
3. Пытайтесь вдыхать воздух на полную глубину, выдыхайте воздух через нос.
4. Выдыхайте в несколько раз дольше, чем вдыхали.

Глубокое диафрагмальное дыхание обеспечивает максимальное поступление кислорода в организм, улучшает газообмен и самочувствие, успокаивает нервную систему.

Как нужно правильно дышать на улице.

Дышать правильно нужно только через нос, потому что воздух очищается от микробов и прогревается в холодную погоду. На улице мы иногда дышим ртом, чтобы в рот попал теплый воздух нужно выполнить следующее упражнение. Для этого кончик языка прижмите к небу и дышите в таком положении, тогда холодный воздух, обтекая язык, будет согреваться. А когда мы бегаем, то нужно дышать носом, а воздух выдыхать только через рот. (Вдохнули через нос, немного задержали дыхание и выдохнули через рот).Теперь вы все будете правильно дышать, а главное старайтесь дышать через нос.

Игры для развития речевого дыхания

"Дед или баба?":

- Давайте поиграем в игру "Дед или баба?"! Подуйте на свои одуванчики только один раз. Если на головке цветка не осталось пушинок - это лысая голова. Значит, получился дед. Если пушинки остались - это волосы на голове - то получилась баба. Выигрывает тот, у кого получился дед!

«Снег идёт!»

Цель: формирование плавного длительного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: кусочки ваты.

Ход игры: Педагог раскладывает на столе кусочки ваты, напоминает детям про зиму.

- Представьте, что сейчас зима. На улице снежок падает. Давайте подуем на снежинки!

Взрослый показывает, как дуть на вату, дети повторяют. Затем все поднимают вату, и игра повторяется снова.

Пой со мной!

Цель: развитие правильного речевого дыхания - пропевание на одном выдохе гласных звуков А, О, У, И, Э.

ЗНАЧЕНИЕ ДЫХАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧИ

Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационнойвыразительности.Нарушения речевого дыхания могут быть следствием общей ослабленности, аденоидных разращений, различных сердечно - сосудистых заболеваний и т. д.Такие несовершенства речевого дыхания, как неумение рационально использовать выдох, речь на вдохе, неполное возобновление запаса воздуха и др., отрицательно влияющие на развитие речи детей, могут быть обусловлены неправильным воспитанием, недостаточным вниманием взрослых к речи детей. Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо, прежде всего, сформировать сильный плавный ротовой выдох. При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха.

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма – хроническое заболевание, которое приводит к сужению просвета между бронхами. Во время выдоха на расстоянии слышны сухие свистящие хрипы (свистящее дыхание). Лечение бронхиальной астмы – трудная задача, больные обучаются правильному образу жизни, порядку применения медикаментозных средств.

Воспаление легких – пневмония

Пневмония – это воспалительный процесс в легочных альвеолах, примыкающих к ним мельчайших бронхов, микрососудов. Вызывается пневмония чаще всего бактериями. Пневмония чаще возникает у людей, перенесших респираторную вирусную инфекцию. Тяжелые формы пневмонии с высокой температурой, сильным кашлем, одышкой, болями в груди лучше лечить в больнице.

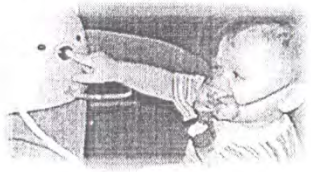
Туберкулез

Туберкулез – хроническое инфекционное заболевание, вызываемое туберкулезной палочкой. У большинства больных подозрение на туберкулез возникает после рентгена. Лечение туберкулезакомплексное и длительное.

Лечим дыхательную систему

Острое воспаление верхних дыхательных путей

Причины болезни: вирусы; бактерии. Основным способствующим фактором является простуда, переохлаждение организма. Для лечения самого воспаления применяются противовоспалительные средства, чаще всего парацетамол (акамол) и целый ряд комбинированных лекарственных средств, для лечения острых воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей.



Воспаление бронхов – бронхит

Различают острый и хронический бронхиты. Основной признак острого бронхита – кашель; сначала сухой, затем мокрый.Признаки хронического бронхита – кашель, выделение мокроты, частые простудные заболевания. Во время обострения восп-ого процесса в бронхах назначаются антибиотики, бронхорасширяющие и отхаркивающие препараты,санаторно-курортное лечение, массаж, лечебная физкультура.

5

Муниципальное дошкольное
Образовательное учреждение
«Детский сад № 24
Дзержинского района
Волгограда»
Подготовила: Гвоздева Оксана Михайловна
Воспитатель
первой квалификационной категории

ДЫШИМ НА «5»

5 5